Rok VIII. Nr. 10.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

PAŹDZIERNIK 1888

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Profilaktyczne dążenia nowoczesnej medycyny.

(Wykład miany na 2em posiedzeniu ogólnem V. Zjazdu lekarzy i przyrodników polskich we Lwowie)

przez

Dra Ż. Krówczyńskiego.

(Dokończenie).

Jeżeli na jakiem polu spodziewano się największych zdobyczy, mających zapobiedz chorobom, to na polu chorób zakaźnych. Wielkie odkrycia, dokonane w ostatnich dziesiątkach lat, odkrycie w mikrobach czyli w najniższych ustrojach przyczyn wielu chorób zakaźnych upoważniało do przypuszczenia, że dalsze badania odkryją środki niszczące przyczynę chorób, czyli mikroby. Częściowo nie doznano też zawodu, znamy środki niszczące mikroby, lecz niestety poza ustrojem, które nie dadzą się zastósować w praktyce, bo mają własności niszczenia wraz z mikrobami tkanin ustroju. Tak więc myśl, że niektóre choroby wywołuje jad, czyli przyrzut obdarzony życiem, jakkolwiek wypowiedziana jeszcze przez Paracelsa, która czekała długie wieki zanim doczekała się dzisiejszego rozwoju, potwierdzona w całej pełni obecnemi odkryciami, nie przysporzyła nam środków mających na celu zapobieganie chorobom zakaźnym.

Obecnie wiemy z pewnością, że istnieją niektóre choroby, których przyczyną są mikroby, znamy nawet niektóre własności mikrobów, umiemy wytłumaczyć, w jaki sposób niekorzystnie działają na ustrój, poznaliśmy zarodniki, którym zawdzięczają mikroby wielką odporność na szkodliwe czynniki i wiemy, że są odporniejsze aniżeli tkaniny i komórki ustrojowe; własności zarodków tłumaczą nam występowanie epidemij, czyli chorób przywiązanych do pewnego miejsca i epidemij czyli pomorów, ale nie umiemy zapobiedz powstaniu mikrobów lub zniszczyć w ustroju znajdujące się, a niektóre tylko dają się ubezwładnić, jak to wskazują doświadczenia antyseptyczne. Dla tego równie jak w innych chorobach przedewszystkiem staramy się ustrój ludzki zdala utrzymywać od przyczyn chorobowych lub ubezwładnić je, a że to się nam często nie udaje, odwołujemy się znowu do sił ustroju i potęgując w nim odporność usiłujemy ustrojowi w walce z mikrobami zapewnić zwycięztwo. — Mówimy o walce mikrobów z tkaninami ustroju, przypatrzmy się więc, jak się ta walka przedstawia. F. Cohn pierwszy wypowiedział, że różne postacie prątków walczą między sobą. I tak „bacterium termo“, wywołujące gnicie, stacza walkę z innemi bakterjami, które w inny sposób wywołują rozkłady. Miecznikow stwierdził, że najniższe ustroje staczają walkę z bakterjami, że przy wejściu mikroba do ustroju otaczają go komórki krwi i zabijają go prawdopodobnie przez swój chemizm, a w walce tej przyjmują udział także i ciałka tkanki łącznej, a komórki występujące do walki nazywa fagocytami, ciałkami chłonnemi dla uzmysłowienia pożerania mikrobów. Jeżeli więc komórki ustroju ulegną w walce mikrobom, zwierzę będzie chore, a pokonanie fagocytów chroni zwierzę od choroby. Miecznikow rozwinął, jak widzimy, teorję Buchnera, zdaniem którego proces zapalny, będący następstwem inwazji mikrobów do ustroju, przeszkadza rozwojowi mikrobów; chroni tkaniny od zguby. Mniejsza jednak o teoretyczne przypuszczenia, to pewną jest rzeczą, że walka się odbywa, z której wychodzą zwycięzko, albo ustrój dotknięty mikrobami, albo też mikroby.

Z zachowania się mikrobów, a szczególnie z zachowania się „bacterium termo“ wobec prątków gruźliczych, usiłowano skorzystać w celu terapeutycznym. Niestety doświadczenia innych badaczy nie potwierdziły dobrych rezultatów leczenia tym mikrobem choroby zabójczej, jaką jest gruźlica. Może w przyszłości znajdziemy sposoby wyzyskania własności mikrobów w celach leczniczych, dotychczasowe jednak próby zawiodły. Jakkolwiek zresztą tłumaczylibyśmy szkodliwe działanie mikrobów na ustrój ludzki, czy w szybkiem rozmnażaniu mikrobów i szybkiem przyswajaniu soków ustroju zwierzęcego przez mikroby, a przedewszystkiem istot białkowatych, czy też w wytwarzaniu ptomainów, trujących pierwiastków, upatrywaliśmy przyczynę niszczenia ustroju czy wreszcie mikroby, jako takie uważać będziemy jako podnietę dla nerwów sympatycznych i troficznych, zawsze od odporności tkanin zależy mniej lub więcej szkodliwy wpływ tych istot na ustrój zwierzęcy. Gdybyśmy za Neudörferem najgłówniejszy wpływ przypisywali nawet w chorobach zakaźnych nerwom sympatycznym, które będąc pośrednikami przemiany ustroju, podtrzymują odżywianie ustroju i wspomagają tkaniny

ustroju w walce z mikrobami, zawsze odporność tkanin i komórek ustroju jest najgłówniejszym warunkiem utrzymania życia, względnie zdrowia, zarówno w stosunku do chorób zakaźnych jak wszelkich innych. Historja podaje ważny fakt zapobiegania chorobom przez szczepienie przyrzutu czyli jadu chorobowego. Znajomość tego faktu pobudziła włoskiego lekarza Angiela Gattiego do zaszczepienia jadu ospy w celu ochrony od ospy; w 14 lat później angielski pachciarz Benjamin Jester na podstawie doświadczenia, że zaszczepienie ospy krowy ochroniło jego i innych od ospy prawdziwej, zaszczepił w celu ochrony od ospy swoją rodzinę. Szczepienie jednak przyrzutu krowianki w celu ochrony od ospy zostaje wprowadzonem do nauki przez Edwarda Jenera, lekarza angielskiego i odtąd do obecnej chwili utrzymuje się a całowiekowe doświadczenie potwierdza, że przez szczepienie osiągamy cel zamierzony, szczepienie bowiem krowianką zabezpiecza od ospy. W jaki sposób szczepienie jadu krowiankowego chroni od ospy, z pewnością nie wiemy. Zasłużony na polu badań bakterjologicznych, obecny tutaj lekarz warszawski, dr. O. Bujwid, przypominając teorję Miecznikowa, tłumaczy działanie ochronne szczepienia przyzwyczajeniem ciałek białych do chłonienia zarazka, które może też zarazek ze krwi usuwają; najprawdopodobniejszem jednak jest przypuszczenie, wypowiedziane przez Strickera, że przez szczepienie, czyli co to samo znaczy przez przebycie choroby zakaźnej pozostaje w ustroju jad, który nie pozwala na rozwój przyrzutu, a przypuszczenie to wypowiada Chauveau w ostatnich dniach przed Akademią Umiejętności w Paryżu w nieco zmienionej formie podając, że jad chorobowy wytwarza istotę chemiczną rozpuszczalną, wstrzymując dalszy rozwój jadu, a tem twierdzeniem sprzeciwia się Chauveau przypuszczeniu Pasteura, który twierdził, że szczepienie, względnie przebyta choroba, pozbawia ustrój istot potrzebnych dla rozwoju i życia jadu. Gdy rozwój jadu musi się odbywać w komórkach naszego ustroju otrzymują one w ten lub ów sposób wytworzoną odporność, która znów jest zbawcą. Sprawa szczepienia złagodzonego jadu chorobowego dla zapobieżena chorobie utrzymuje się ciągle na porządku dziennym. Dzisiaj nie zawarły się jeszcze księgi doświadczeń nad szczepieniem rozmaitych chorób i ostatecznego sądu wypowiadać nie można. Skuteczne jednak szczepienie krowianką upoważnia do przypuszczeń, że na tem polu w przyszłości dokonane zostaną odkrycia, które dzielnej broni dostarczą sprawie zapobiegania chorób zakaźnych, które, jak wiemy, sprawiają wielką śmiertelność, tem większą, im niekorzystniejsze są warunki, w których dotknięci chorobą żyją i znajdują się. Jak więc widzimy w obec dzisiejszego stanu nauki najdzielniejszą zaporą przeciwko wszelkim chorobom tak infekcyjnym jakoteż wszystkim innym, tak nabytym jakoteż dziedzicznym, jest odporność ustroju względnie jego tkanin i komórek, jego mikroskopowych części składowych. Mówię mikroskopowych części składowych, bo od odporności komórek, tych najdrobniejszych a samoistnych cząstek naszego ustroju, wszystko zależy a podążając za spostrzeżeniami Heitzmanna i Mossa co do odporności komórek, z których spostrzeżenia pierwszego może za nadto lekceważąco przyjęto i pragnąc przypuszczeniami rzecz wytłumaczyć, moglibyśmy, jak obaj powyżsi badacze wychodząc z założenia, że krew składa się z jednego rodzaju komórek, a mianowicie czerwonych ciałek, a uważając wszystkie inne ciałka jako przeobrażone ciałka czerwone, moglibyśmy w odporności ciałek czerwonych krwi szukać naszego jedynego zadania. Jakkolwiek rzeczy stoją, to pewna, że odporność komórek, tkanin i całego ustroju jest jedyną rękojmią zdrowia, i że o nią starać się jest naszym obowiązkiem. Ona bowiem stanowi w obecnych warunkach jedyną skuteczną broń przeciwko wszystkim chorobom.

Pragnąc więc zapobiedz chorobom, powinniśmy się starać o odporność ustroju. Nabycie zaś odporności, jakkolwiek często niełatwe, jest następstwem wzmacniania i hartowania ciała, a gdy choroba jest reakcją na szkodliwości, wywołujące stan anormalny w tkaninach i komórkach, dodatnie własności ostatnich, t. j. zdolności zniesienia szkodliwości, stanowią rzeczywistą odporność. Jeżeli zaś ustrój często jest zmuszony do reakcji, to z jednej strony potężnieje odporność, bo łatwiej komórki ustrojowe pokonywają urazy, z drugiej zaś przyzwyczajają się one do nich i przystosowują, tak, że urazy są na nie bez wpływu, a przynajmniej mniej szkodliwe.

Odpornym zaś staje się ustrój przez życie w myśl przepisów hygieny; z czego wynika, że głównem zadaniem naszem powinna być znajomość wszelkich szczegółów hygieny i zastósowania jej praw do życia codziennego. Znajomość hygieny nie na wiele się przyda, jeżeli będzie udziałem małej warstwy społeczeństwa, lekarzy. Każdy oświecony człowiek znać ją powinien i prostaczek w całem życiu jej zasadami kierować się winien. Nie dość znajomości hygieny, jej prawdy i dążenia powinniśmy według sił naszych popierać czynem. W naszym kraju nie wiele istnieje takich instytucyj, które mając zdrowie ogólne na celu, na życzliwe poparcie zasługują, a małe stosunkowo poparcie kolonij wakacyjnych i niewiększe Towarzystw gimnastycznych, jedynych instytucyj pielęgnujących zdrowie, jest najlepszem świadectwem, że robimy bardzo mało dla podniesienia sił fizycznych ustroju.

Inne narody wyprzedziły nas przez zakładanie Towarzystw, mających na celu zdrowie publiczne, a na wyprzedzenie nie powinniśmy pozwolić, bo i nam potrzeba zdrowia, owego największego skarbu, który jedyny zapewnia szczęście.

Popierając czynem dążenia hygieny, spełniamy zarazem największy i najszytniejszy obowiązek obywatelski, bo składając przyszłość narodu w ręce zdrowego pokolenia, mamy zupełne prawo spodziewać się lepszej przyszłości.

Ergostat.

Ze wszystkich sposobów fizycznego ćwiczenia ciała zasługuje na pierwszeństwo gimnastyka, albowiem przez odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne można najłatwiej ćwiczyć ciało, wszystkie jego mięśnie

i wszystkie członki. Cały szereg innych sposobów ćwiczeń ciała z dobrym skutkiem używanych, mniej dokładnie spełnia zadanie, albowiem zazwyczaj tylko niektóre grupy mięśni pracują inne zaś spoczywają. Tu należy wiosłowanie, pływanie, jazda konna, na welocypedzie, ćwiczenia wyłącznie ciężarami i t. d. Potrzebę fizycznego ćwiczenia ciała uznają obecnie wszyscy, ale z rozmaitych powodów nie pielęgnujemy jej, a nie mały zastęp ludzi nawet zdrowych nie może oddawać się ćwiczeniom gimnastycznym już to dla braku Towarzystw gimnastycznych, dla braku czasu, albo wreszcie z powodu pewnych zmian organicznych wykluczających ćwiczenia gimnastyczne. Dla takich jakoteż w celach leczniczych może z bardzo dobrym skutkiem służyć tak zwany ergostat, przyrząd wynaleziony przez dra Gärtnera, docenta uniwersytetu wiedeńskiego. Ćwiczenia na ergostacie przystępne dla obu płci i każdego wieku, zasługują z tych samych powodów co gimnastyka na pierwszeństwo, a przewyższają wiele sposobów ćwiczenia ciała obecnie powszechnie używanych, jak to zaraz się przekonamy, poznawszy na czem działanie korzystne ergostatu polega. Nie mogący się oddawać ćwiczeniom gimnastycznym, a szczególnie płeć żeńska ogranicza się do przechadzek i sądzi, że tym sposobem dostatecznie ćwiczy ciało. Nie ulega żadnej wątpliwości, że przechadzka szczególnie na świeżem powietrzu jest użyteczną, gdy jednak wartość ćwiczenia fizycznego zależy od mięśniowej pracy ustroju, która po silniejszem natężeniu wywołuje podwyższenie ilości tętna, skutkiem wzmożonego parcia krwi, podwyższenie ciepłoty ciała, przyspieszenie oddechania i wreszcie pocenie, a praca mięśniowa podczas przechadzki po równinie jest bardzo małą, każdy więc pojmie, że przechadzką należycie ćwiczyć ciała nie możemy, a szczególnie, gdy ją krótko używamy z bardzo częstemi przystankami i najczęściej w miejscach nieodpowiednich. Nie każdy może używać jazdy konnej, która dla wćwiczonego do jazdy nie przedstawia właściwie pracy, nie wszyscy znajdują upodobanie w niedostatecznych ze względu fizjologicznego ćwiczeniach ciała, przez pływanie i wiosłowanie, nie wszyscy zresztą mogą oddawać się ćwiczeniom ciała najużyteczniejszym, jakiem jest wspinanie się po górach, w obec tego więc wynalezienie przyrządu mogącego zastąpić najużyteczniejsze ćwiczenia gimnastyczne jest w każdym razie wielką zasługą.

Ergostat jest małą maszyną, mówi Gärtner, którą można ustawić w każdem mieszkaniu i na której wykonywać można ćwiczenia o każdej porze dnia tak w zimie jak w lecie, a najważniejszą zaletą ergostatu jest, że pracę na kilogramy mierzyć możemy i ją w każdym przypadku do siły ćwiczącego zastosować można.

Ergostat składa się z tarczy żelaznej umieszczonej w przyrządzie służącym do utrzymania tarczy, która jest połączoną z korbą o długim ramieniu; tarczę otacza pas skórzany przymocowany do dźwigni, na której posuwać można ciężarek. Im bliżej ułożony jest ciężarek miejsca przytwierdzenia pasa do dźwigni tem mniej natężenia wymaga obracanie korbą tarczy, którą wolniej uciska i mniejszy opór stwarza otaczający pas. Prócz tego jest umieszczony na tarczy zegar, wskazujący ilość obrotów, dźwignia zaś jest odpowiednio podziałkami oznaczona na to, aby ułatwić obliczenie pracy, względnie natężenia fizycznego, które obrót tarczą wymaga, a tę pracę w kilogramach oznaczyć można. A ponieważ obracanie długą korbą wymaga nietylko pracy mięśni odnóg górnych, ale zarazem tułowia i odnóg dolnych, przeto wszystkie mięśnie przy tem obracaniu pracują, a równocześnie mimowoli rytmicznie i głęboko oddechamy przezco korzystnie ćwiczymy mięśnie piersi i brzucha jako też same płuca dokładnie przewietrzamy. Łatwość wykonywania obrotów tarczą nie wymaga osobnych ćwiczeń może więc każdy najmniej zgrabny bez wszelkiej pomocy ćwiczyć tym sposobem ciało.

Przyrząd ten może służyć i w celach leczniczych a więc przedewszystkiem cierpiącym na chorobliwą otyłość, na dnę czyli podagrę, chroniczny reumatyzm mięśniowy, dalej cierpiącym na zboczenia nerwowe i na bezsenność, albowiem we wszystkich tych chorobach najdzielniejszym środkiem leczniczym jest przyszpieszona odnowa ustroju, którą wywołuje fizyczne natężenie. Jak wspomiano zaletą przyrządu zwanego ergostatem, jest łatwość ustawienia przyrządu w każdem miejscu i łatwość użycia przyrządu, wreszcie i ta okoliczność, że go używać można o każdej porze dnia i roku, że można go używać stojąc i siedząc i że można pracę dokładnie oznaczyć czyli do siły ćwiczącego z precyzją zastosować. Gärtner podaje dla dokładności, że nie należy więcej jak 18—25 razy obrócić korbą w jednej minucie, że najstosowniej podzielić ćwiczenie i kilka razy przez dzień je podejmować, a mianowicie w lecie w rannej i wieczornej, chłodnej porze, najkorzystniej przed spożywaniem pokarmów, że po ćwiczeniu nie należy spoczywać, ale jak i po ćwiczeniach gimnastycznych używać umiarkowanego ruchu, aż do ochłodzenia się ciała. Do pory roku należy zastósować ubranie, które w każdym razie powinno być zupełnie wolne, aby nie krępowało ruchów, a do sił ćwiczącego pracę, którą jak wspomniano wyraża w kilogramach i podaje, że pracę 12 kilogramową należy uważać jako lekką 12—18 kil. jako średnią, a wyżej już jako wytężającą. Jakkolwiek więc wynalezienie ergostatu stanowi wielką zasługę, nie będzie on wstanie nigdy zastąpić racjonalnie prowadzonych ćwiczeń gimnastycznych, albowiem odpowiednio prowadzonemi ćwiczeniami gimnastycznemi wpływamy nie tylko na ciało, ale i na ducha, o czem dokładnie w starożytności wiedziano, a wpływ ćwiczeń na ergostacie pozostanie chyba bez wpływu na ducha, którego niewątpliwie uszlachetnia gimnastyka. Dla chorych i tych zdrowych, którzy z jakiegokolwiek powodu ćwiczeniom gimnastycznym oddawać się mogą, wynalezienie przyrządu jest dobrodziejstwem i jako rzecz użyteczna zasługuje ergostat na największe rozpowszechnienie.

Ż.

---

*

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał
Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

B. Ćwiczenia ramion i tułowia.

α) ruchy elementarne

ramion	tułowia
Podnoszenie — opuszcz.	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.
Przenoszenie	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.
Uginanie — prostowanie	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.
Zwracanie — odwracanie	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.
Wytrzymanie	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.

β) ruchy skombinowane

ramion	tułowia
Podnoszenie — podnoszenie ramion	naginanie — naginanie
	„ — przenoszenie
	„ — zwracanie
	„ — wytrzymanie
Podnoszenie — podnoszenie ramion	przenoszenie — naginanie
	„ — przenosz.
	„ — zwracanie
	„ — wytrzym.
Podnoszenie — podnoszenie ramion	zwracanie — naginanie
	„ — przenoszenie
	„ — zwracanie
	„ — wytrzyman.
Podnoszenie — podnoszenie ramion	wytrzymanie — naginanie
	„ — przenosz.
	„ — zwracanie
	„ — wytrzym.

i t. d.

C. Cwiczenia nóg i tułowia.

α) ruchy elementarne

nóg	tułowia
Postawy i położenia	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.
Poskoki	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.
Obroty	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.
Podnoszenie	naginanie — prostowanie
	przenoszenie
	zwracanie — odwracanie
	wytrzymanie.

i t. d.

β) ruchy skombinowane

nóg	tułowia
Postawy — postawy	naginanie — naginanie
	„ — przenoszenie
	„ — zwracanie
	„ — wytrzymanie.
Postawy — postawy	przenoszenie — naginanie
	„ — przenosz.
	„ — zwracanie
	„ — wytrzym.
Postawy — postawy	zwracanie — naginanie
	„ — przenoszenie
	„ — zwracanie
	„ — wytrzyman.
Postawy — postawy	wytrzymanie — naginanie
	„ — przenosz.
	„ — zwracanie
	„ — wytrzym.

i t. d.

Ruchy potrójne.

α) ruchy elementarne

ramion	nóg	tułowia
Podnoszen. —	postawy i położ. —	naginanie
„ —	„ „ —	przenoszenie
„ —	„ „ —	zwracanie
„ —	„ „ —	wytrzymanie.
Podnoszen. —	poskoki —	naginanie
„ —	„ —	przenoszenie
„ —	„ —	zwracanie
„ —	„ —	wytrzymanie.
Podnoszen. —	obroty —	naginanie
„ —	„ —	przenoszenie
„ —	„ —	zwracanie
„ —	„ —	wytrzymanie.
Podnoszen. —	podnoszenie —	naginanie
„ —	„ —	przenoszenie
„ —	„ —	zwracanie
„ —	„ —	wytrzymanie

i t. d.

β) ruchy skombinowane

ramion	nóg	tułowia
Podnosz. Podn. —	post. — post. —	nagin. — naginanie
„ „ —	„ — „ —	„ — przenoszenie
„ „ —	„ — „ —	„ — zwracanie
„ „ —	„ — „ —	„ — wytrzyman.

i t. d.

(C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokół“ lwowski.

Na gimnastykę zapisało się z gimnazjum IV. polskiego 354 uczni, z ruskiego 212, z niemieckiego 267 — razem 833. Plan nauki jest w ten sposób ułożony, że każdy uczeń ćwiczy dwa razy w tygodniu po godzinie, z czego przypada pół godziny na ćwiczenia wspólne, a druga połowa na przyrządach z jedną zmianą.

Uczni uczęszczających na podstawie opłaty uiszczanej wprost Towarzystwu jest dotychczas przeszło 100, panien zaś 54, a bez wątpienia liczba ta niebawem znacznie się zwiększy.

Na posiedzeniu Wydziału z dnia 15. września b. r. przyjęto do wiadomości wniesienie do Sejmu prośby z poparciem wniosku p. Merunowicza o zaprowadzenie w szkołach ćwiczeń wolnych i rzędowych objętych regulaminem wojskowym, którego to wniosku jednak jak się dowiadujemy komisja edukacyjna nie mogła poprzeć ze względów budżetowych.

Po długiej dyskusji odesłano regulamin wycieczkowy napowrót do komisji w celu poczynienia zmian, poczem powołano do komitetu zabawowego pp. Fiszera, Gąsiorowskiego, dr. Heppego, Hillenbranda, Hubla, Janikowskiego, Jakubowskiego, Kulczyckiego, Langa, dr. Łuczkiewicza, Małeckiego, Ostaszewskiego, Weiglego, Warzynickiego i Zieńkowicza.

Do Towarzystwa przystąpiło w miesiącu wrześniu 15 członków.

„Sokół“ rzeszowski.

Na posiedzeniu Wydziału, które się odbyło dnia 2. września b. r. przyjęto do wiadomości sprawozdanie komitetu festynowego oraz sprawozdanie skarbnika. Czysty dochód z festynu uchwalono przelać do funduszu budowy własnej sali gimnastycznej. Przyjęto do wiadomości pismo Sokoła stryjskiego, który zawiązawszy się niedawno dziękuje za udzielone przez nasz Wydział informacje, statuta i regulamina. W poczet członków przyjęto pp.: Stanisława Buszka, Marjana Jaśkiewicza, Józefa Neugebauera, Mikołaja Pronia i Władysława Woźniakiewicza. Uchwalono rozpocząć ćwiczenia gimnastyczne z dniem 4. b. m. Ćwiczenia te odbywać się będą tak jak w ubiegłym kursie we wtorki i piątki od $^1/_2$7 do $^1/_2$8 wieczorem w sali seminarjum nauczycielskiego pod kierownictwem p. Władysława Mianowskiego. Uchwalono wreszcie zwołać na 16. b. m. nadzwyczajne walne zgromadzenie członków, a to celem wyboru dwóch członków Wydziału i jednego zastępcy w miejsce trzech członków, którzy w ciągu roku ustąpili. Ten dodatkowy wybór jest konieczny ze względu na dotkliwy brak sił we Wydziale. Uchwalono podziękować p. Adamowi Jędrzejowiczowi ze Staromieścia za dar 15 zł. na fundusz budowy sali. — Wydział postanowił wreszcie odnieść się na tem miejscu do wszystkich członków Towarzystwa z gorącem wezwaniem, aby na ćwiczenia gimnastyczne jak najliczniej uczęszczali. Jak zaś zbawiennie działa gimnastyka, poświadczą członkowie ćwiczący się regularnie.

Walne zgromadzenie odbyło się 16. z. m. przy nader szczupłym udziale członków. Do Wydziału w miejsce ustępujących wybrano pp. dra Barzyckiego Józefa, Zygmunta Franciszka i Zielińskiego Jacentego, poczem przyjęto jednak wniosek Wydziału co do zaprenumerowania „Przewodnika gimnastycznego“ dla wszystkich członków czynnych na koszt Towarzystwa i bez podwyższenia wkładek. Wreszcie wyraził dr. Barzycki życzenie, aby Wydział zajął się wyszukaniem placu pod budowę sali, którąto czynność poruczono specjalnej komisji.

Wydział odbył dnia 22. z. m. posiedzenie, którego przedmiotem było ukonstytuowanie się i tak dyrektorem w miejsce dra Bandrowskiego wybrano p. Zygmunta, sekretarstwo zaś po dr. Steczkowskim objął p. Stanisz. Na członka czynnego przyjęto p. Bendę, urzędnika kolei Karola Ludwika. Do istniejącej już komisji, mającej się zająć wyszukaniem placu pod budowę sali, a złożonej z pp. Alsa, Mianowskiego i Pelca wybrano jeszcze dra Barzyckiego.

„Sokół“ tarnopolski.

Tutejszy Sokół urządził dnia 29. września b. r. wieczorek muzykalno-deklamacyjny w celu utworzenia funduszu na budowę własnej sali, koniecznej już choćby dlatego, że najem dotychczasowego lokalu upływa z końcem roku 1890. Wiceprezes Towarzystwa dr. Trzciniecki zagaił wieczorek stosownem przemówieniem, poczem kółko śpiewackie pod kierownictwem p. Alfreda Melbachowskiego wykonało kilka utworów. Inne punkta programu obejmowały śpiew solowy, deklamacją, fortepian i wypadły ku powszechnemu zadowoleniu.

Kółko śpiewackie brało udział w dniu 7. października w wieczorku urządzonym staraniem Towarzystwa przyjaciół muzyki.

Z końcem b. m. odbędzie się przedstawienie amatorskie polsko-ruskie, również na fundusz budowy, w miesiącu listopadzie odczyt dr. M. Zgórskiego, poczem odbędą się ćwiczenia uczniów w wieku od 5 do 10 lat.

Z Czech.

Za inicjatywą Sokoła praskiego postanowiono wszystkie czeskie Towarzystwa gimnastyczne połączyć w jeden związek i w tym celu odbyło się 28. września b. r. w Pradze zgromadzenie delegatów wysłanych przez obwody sokole (11), na jakie podzielony jest kraj cały. W zgromadzeniu tem uczestniczyło 15 delegatów z 9 obwodów i 163 członków Towarzystw gimnastycznych z Pragi i okolicy. Po 2-godzinnej dyskusji uchwalono statut związku sokolego, którego zadaniem jest, pielęgnowanie, szerzenie ćwiczeń cielesnych w królestwie czeskiem, a spełnia to zadanie między innymi *a)* przez łączenie Towarzystw sokolich w obwody, *b)* wycieczki, zjazdy, publiczne ćwiczenia, *c)* urządzanie kursów nauczycielskich, *d)* wysyłanie nauczycieli do pojedyńczych Towarzystw, *e)* zawiązywanie Towarzystw, *f)* zaprowadzenie jednolitego systemu, *g)* wydawanie czasopisma „Sokol“ i t. d.

Do związku należą tylko obwody sokole i towarzystwa liczące więcej niż 1000 członków; sprawami związku zawiaduje walne zgromadzenie Wydział i prezes.

Prócz statutu uchwalono wziąć udział w wielkich ćwiczeniach zawodowych urządzonych przez francuskich gimnastyków w dniu 9. czerwca 1889. w Paryżu w czasie wystawy i w tym celu każdy obwód ma wysłać przynajmniej jednego członka.

Po odczytaniu telegramu nadesłanego z Lublany, zakończono kongres okrzykiem: „Nechť vzkvétá a vzrustá česká obec Sokolská“, do którego my przyłączając się zasełamy serdeczne „Szczęść Boże“ w przedsięwziętej pracy.

Statut
Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie.*)

(Z uwzględnieniem zmian uchwalonych na walnem zgromadzeniu dnia 2. maja 1888).

I. Nazwa, siedziba, zadanie i godło Towarzystwa.

§. 1.

Towarzystwo ma nazwę: Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ we Lwowie.

*) Pragnąc zaznajomić członków Towarzystwa z statutem i jego zmianami uchwalonemi na walnem zgromadzeniu z dnia 2. maja 1888., drukujemy statut w „Przewodniku“ w tem przekonaniu, że tym sposobem ułatwimy członkom odczytanie jego i zaznajomienie się z ustawą.

§. 2.

Siedzibą Towarzystwa jest miasto Lwów.

§. 3.

Zadaniem Towarzystwa jest pielęgnowanie gimnastyki w ogóle, a w szczególności gimnastyki hygieniczno-racjonalnej i wychowawczej.

Towarzystwo spełnia to zadanie utrzymując zakład gimnastyczny dla członków, oraz szkołę gimnastyczną dla uczniów i uczenic Towarzystwa (§. 16.) wydając czasopismo fachowe poświęcone gimnastyce i sprawom Towarzystw gimnastycznych, a nadto wpływając na rozwój gimnastyki i jej umiejętności w kraju.

§. 4.

Godłem Towarzystwa jest sokoł w locie.

II. Oddziały Towarzystwa.

§. 5.

Towarzystwu przysłuża prawo zakładania oddziałów po miastach prowincjonalnych, które to oddziały zarządzają swoim majątkiem zupełnie niezależnie od centralnego Towarzystwa i z kasy tegoż nie mają prawa pobierać zasiłków.

III. Członkowie, ich obowiązki i prawa.

§. 6.

Towarzystwo składa się z członków:

a) honorowych,
b) założycieli i
c) zwyczajnych.

§. 7.

Członkiem zwyczajnym lub założycielem może być każdy nieposzlakowanej czci, przyjęty przez Wydział na przedstawienie przynajmniej jednego z członków Towarzystwa.

Wydział może odmówić przyjęcia bez podania powodów; nieprzyjętemu służy jednak prawo odwołać się do najbliższego walnego zgromadzenia.

§. 8.

Członkowie zwyczajni płacą jako wstępne 1 zł i roczną wkładkę w kwocie 4 zł. z góry. Wkładkę roczną można płacić także w ratach półrocznych lub kwartalnych, ale wstępujący w ciągu kwartału płaci wkładkę za cały bieżący kwartał kalendarzowy

Członkom zwyczajnym przysłuża prawo udziału w ćwiczeniach gimnastycznych i korzystania z przyrządów gimnastycznych za osobną corocznie przez Wydział oznaczyć się mającą opłatą miesięczną; prawo udziału w walnych zgromadzeniach; zabierania głosu, stawiania wniosków, głosowania, wyboru i wybieralności; prawo udziału w zabawach i wycieczkach, korzystania z biblioteki, wolnych kart Towarzystwa, słowem z tego wszystkiego, co im Towarzystwo nastręcza w statutowem spełnianiu swego zadania.

§. 9.

Członkami honorowymi może Towarzystwo mianować osoby zasłużone w kraju lub dla dobra spraw Towarzystwa. Mianuje ich walne zgromadzenie na przedstawienie Wydziału.

Członkom honorowym przysługują prawa członków zwyczajnych bez odpowiadającego tym prawom obowiązku zasilania funduszów Towarzystwa.

§. 10.

Założyciele płacą jako wstępne przynajmniej 20 zł. i wkładkę roczną z góry co najmniej w kwocie 6 zł.

Założyciele są protektorami Towarzystwa, a prawa ich są równe prawom członków zwyczajnych.

§. 11.

Założyciele i członkowie zwyczajni chcący brać udział w ćwiczeniach gimnastycznych, lub korzystać z przyrządów gimnastycznych, uiszczają z góry miesięczną opłatę w wysokości corocznie przez Wydział oznaczonej. Rozpoczynający ćwiczenia w ciągu miesiąca uiszczą tę opłatę za cały miesiąc.

§. 12.

Przestaje być członkiem Towarzystwa:

a) kto zeń występuje;
b) kogo Wydział wykreśli z powodu zalegania z wkładkami conajmniej przez rok cały;
c) kogo Wydział wykluczy.

Występujący winien zgłosić pisemnie swoje wystąpienie u Wydziału i uiścić zaległe wkładki.

Wykreślony może być przyjęty napowrót do Towarzystwa, jednak tylko za uiszczeniem całej zaległości z góry.

Wykluczenie następuje dla ważnych przyczyn przez Wydział bez podania powodów; wykluczonemu służy odwołanie się do najbliższego walnego zgromadzenia.

IV. Fundusze Towarzystwa.

§. 13.

Fundusze Towarzystwa powstają:

a) z wstępnego i wkładek członków;
b) z opłat, wynagrodzeń za naukę gimnastyki lub używanie przyrządów gimnastycznych;
c) z zapisów i datków dobrowolnych;
d) z dochodu urządzanych na rzecz Towarzystwa zabaw, koncertów, odczytów i t. p.

§. 14.

Fundusze dzielą się na zapasowy i obrotowy:

1. fundusz zapasowy stanowi wstępne członków i wpływy §. 14. iit. *c.*;
2. fundusz obrotowy stanowią wszystkie inne wpływy §. 14. *(a. b. d.)*.

V. Zakład gimnastyczny członków i szkoła gimnastyczna dla uczniów Towarzystwa.

§. 15.

Towarzystwo utrzymuje salę zaopatrzoną w przyrządy i przybory gimnastyczne jako zakład gimnastyczny do użytku członków, tudzież szkołę dla uczniów.

Prócz gimnastyki może być udzielaną w Towarzystwie nauka szermierki, jazdy konnej, pływania, ślizgania na łyżwach, strzelania do celu.

Zakład ten i szkoła Towarzystwa zostają pod zarządem i nadzorem Wydziału i delegowanego przezeń lekarza, pod bezpośredniem kierownictwem nauczyciela kierującego według regulaminu domowego.

VI. Zarząd Towarzystwa.

§. 16.

Sprawami Towarzystwa zarządza walne zgromadzenie i Wydział.

A) Walne zgromadzenie.

§. 17.

Zwyczajne walne zgromadzenie zwołuje Wydział raz do roku; prócz tego mogą być zwołane nadzwyczajne walne zgromadzenia wedle potrzeby, lub ilekroć $^1/_5$ część członków we Lwowie mieszkających pisemnie tego zażąda, a w takim razie najpóźniej w trzy tygodnie od wniesienia takiego żądania, jeżeli w samem żądaniu dłuższego terminu nieokreślono.

Walne zgromadzenie zwołuje się zaproszeniem ogłoszonem plakatami i miejscowymi dziennikami przynajmniej na 14 dni przed zgromadzeniem. Zaproszenie musi zawsze podawać porządek dzienny zgromadzenia; jeżeli zaś na porządku dziennym jest kwestja rozwiązania Towarzystwa, zwołanie zgromadzenia ma być w sposób powyższy ogłoszone trzykrotnie w odstępach 14-dniowych.

§. 18.

Do zakresu czynności walnego zgromadzenia należy:

a) przyjmowanie sprawozdań z czynności Wydziału i rocznych rachunków i wybór komisji rewizyjnej z dwóch członków na rok przyszły;
b) mianowanie członków honorowych;
c) zmiana statutu;
d) rozporządzanie zakładowym majątkiem Towarzystwa;
e) wybór prezesa Towarzystwa, jego zastępcy, dwunastu członków Wydziału i czterech zastępców na jeden rok z grona członków zamieszkałych we Lwowie;
f) uchwalanie regulaminu swych obrad;
g) orzekanie na odwołanie się nieprzyjętych lub wykluczonych członków;
h) dyskusja nad wnioskami członków i załatwianie interpelacyj;
i) rozwiązanie Towarzystwa i rozporządzenie funduszami w tym wypadku.

§. 19.

Uchwały walnego zgromadzenia zapadają większością głosów na zgromadzeniu obecnych. Do ważności postanowień walnego zgromadzenia potrzeba obecności jednej czwartej; do ważności uchwał o zmianie statutu $^2/_3$; do ważności uchwały o rozwiązaniu Towarzystwa i dyspozycji funduszami prynajmniej $^3/_5$ części wszystkich we Lwowie mieszkających członków Towarzystwa.

Jeżeli zwołane według §. 18. walne zgromadzenie nie zbierze się w zwyczajnym, lub do załatwienia kwestyj będących na porządku dziennym wymaganym komplecie, następnie zwołane walne zgromadzenie nie potrzebuje wymaganego wyżej kompletu.

Wybór prezesa, jego zastępcy, członków Wydziału i komisji rewizyjnej następuje zwyczajną większością głosów i odbywa się kartkami. W razie równości głosów rozstrzyga los.

Obrady walnego zgromadzenia są jawne, jeżeli samo zgromadzenie jawności nie uchyli.

B) Wydział.

§. 20.

Wydział nowo wybrany powinien ukonstytuować się i objąć urzędowanie najpóźniej w ośm dni od dnia wyboru.

§. 21.

Wydział wybiera z pośród siebie na czas swego urzędowania większością głosów: dyrektora, sekretarza, skarbnika, gospodarza, administratora czasopisma, bibliotekarza i ich zastępców.

Dla zakładu gimnastycznego i szkoły uchwala Wydział regulamin domowy, zdrowotny, tudzież instrukcję dla nauczycieli.

§. 22.

Zwyczajne posiedzenia Wydziału odbywają się raz na miesiąc; nadzwyczajne według potrzeby.

§. 23.

Wydział ma prawo i jest obowiązany:

a) zarządzać majątkiem i w ogóle bieżącemi sprawami Towarzystwa;
b) przyjmować, mianować i oddalać wszystkich płatnych funkcjonarjuszów Towarzystwa;
c) przyjmować, wykreślać wykluczać członków i przedstawiać walnemu zgromadzeniu do zamianowania członków honorowych;
d) zdawać sprawę z dorocznych swych czynności przed walnem zgromadzeniem;
e) przedkładać komisji rewizyjnej przynajmniej na 14 dni przed dorocznem walnem zgromadzeniem księgi kasowe i rachunki do sprawdzenia;
f) czuwać nad wykonaniem uchwał walnego zgromadzenia;
g) ustanawiać opłatę miesięczną za udział w ćwiczeniach gimnastycznych i za korzystanie z przyrządów gimnastycznych;
h) uwalniać członków częściowo lub całkowicie od bieżących lub zaległych wkładek i opłat za udział w ćwiczeniach lub za korzystanie z przyrządów gimnastycznych;
i) uchwalać, względnie zatwierdzać wszelkie regulaminy, tudzież instrukcję dla nauczycieli;
k) zarządzać zakładem i szkołą gimnastyczną Towarzystwa;
l) przyjmować uczniów do szkoły gimnastycznej i ustanawiać opłatę za naukę;
m) utrzymywań bibliotekę dzieł i pism, traktujących o gimnastyce lub naukach z nią spokrewnionych;
n) starać się o rozpowszechnienie i podniesienie znajomości i umiejętności gimnastyki w kraju;
o) urządzać zabawy, wycieczki, odczyty i t. p. na korzyść bądź moralną, bądź materjalną Towarzystwa i wybierać w tym celu komisje i komitety.

§. 24.

Przewodniczący (lub jego zastępca) i dyrektor (lub jego zastępca) reprezentują Towarzystwo na zewnątrz.

§. 25.

Do przewodniczącego (jego zastępcy) należy:

a) zwoływać posiedzenia Wydziału;
b) kierować obradami walnego zgromadzenia i Wydziału według regulaminów, a w głosowaniu rozstrzygać w razie równości głosów;
c) czuwać nad wykonaniem uchwał Wydziału;
d) podpisywać wszelkie ważniejsze pisma pod kontrasygnaturą dyrektora lub innego funkcjonarjusza Wydziału.

VII. O rozstrzyganiu sporów.

§. 26.

Spory powstałe między członkami rozstrzyga sąd polubowny, składany z dwóch sędziów wybranych przez strony z grona członków i superarbitra wybranego przez sędziów.

Orzeczenie sądu polubownego wykonuje Wydział; od orzeczeń tych nie ma odwałania.

VIII. Rozwiązanie Towarzystwa.

§. 27.

W razie rozwiązania Towarzystwa w innej drodze, niż uchwałą walnego zgromadzenia, przechodzą fundusze i rekwizyta Towarzystwa na własność gminy miasta Lwowa dla popierania celów, jakie miało Towarzystwo gimnastyczne i dla oddania tych funduszów nowemu Towarzystwu gimnastycznemu we Lwowie.

Urywki hygieniczne.

O wpływie roślinności na powietrze. Doświadczenia Ney'a stwierdziły, że roślinność ochładza powietrze szczególnie podczas wzrastania i wpływa na to, że różnica między najwyższą i najniższą ciepłotą bywa zna-

cznie mniejsza, aniżeli w miejscach pozbawionych roślinności. Ma się rozumieć, że ten łagodzący wpływ zależy od obfitości roślin i ilości przez rośliny wydzielanej pary jakoteż od perjodu wegetacji. Dalej stwierdza on, że las wpływa w perjodzie wzrostu drzew na podwyższenie tak względnej jakoteż bezwzględnej wilgoci powietrza, że roślinność pól bardziej wpływa na podwyższenie stopnia wilgoci powietrza jak las. Natomiast las chroni wegetację od zimnych i wysuszających wiatrów, a powietrze jego zawiera więcej ozonu.

Nadużywanie napojów wyskokowych. O zgubnych skutkach nadużywania napojów wyskokowych od dawna wiemy, a z każdym dniem dostarczają uczeni świeżych dowodów szkodliwości. I tak Baer wykazuje, że śmiertelność u trudniących się wyrobem lub sprzedażą napojów wyskokowych jest stanowczo większa, jak u tych, którzy nie będąc około wyrobu lub sprzedaży zatrudnieni temsamem wyskoku nie nadużywają. Gdy u nienadużywających wyskoku średnia liczba lat życia u indywiduów liczących lat 25 wynosi 32·08 lat, u nadużywających wyskok wynosi tylko 26·23 lat, a choroby mózgu u nadużywających wyskok są nieporównanie częstsze jak u niepijących. Że u nadużywających wyskok zboczenia umysłowe są częstem zjawiskiem potwierdzają badania Tourdota, który stwierdził, że na 205 chorych w zakładzie dla obłąkanych było w r. 1884 pijaczek 20, a w następnym roku na 189 chorych 24 pijaków, w domu leczniczym w Quatre-Mares wyłącznie dla mężczyzn przeznaczonym było w r. 1884 na 176 chorych 71 pijaków, w roku następnym na 199 chorych 74. Cyfry te aż nadto wymownie świadczą o szkodliwym wpływie nadużywania wyskoku. Nic więc dziwnego, że między samobójcami znajdujemy wielki procent pijaków, gdy bowiem nadużywanie wyskoku wywołuje zboczenia mózgowe, a samobójcy mózg z pewnością prawidłowo nie funkcjonuje, nadużywanie wyskoku musi być często bezpośrednią lub pośrednią przyczyną targnięcia się na własne życie. Tourdot wykazuje, że na 101 samobójstw, a mianowicie 84 w których mężczyzni dopuścili się samobójstwa było 16 pijaków, a na 17 w których kobiety były samobójczyniami było trzy pijaczek. Fournier opierając się na stosunkach francuskich podaje, że używanie wódki stoi w prostym stosunku do ubóstwa i do śmiertelności, a w odwrotnym do liczby urodzeń.

Cornil. O zaraźliwości gruźlicy przez błony śluzowe. Autor opiera się na doświadczeniach swego ucznia Debrowkouskiego, aby dowieść, że prątki gruźlicze mogą dostać się nawet przez zupełnie nienaruszoną błonę śluzową i zakazić ustrój. Wprowadzano świnkom morskim do kiszek ostrożnie, aby nie uszkodzić błony śluzowej, kilka kropel czystej hodowli prątków Kocha, i zabijano zwierzęta w różnych okresach czasu. W jelicie znajdował autor w 15tym dniu przy zupełnem zachowaniu przybłonka obrzmiałe gruczoły odosobnione i rozprószone gruzełki, doświadczenia te wykazują jak dalece ostrożnym być należy w stosunkach z gruźliczymi.

KRONIKA.

Koncert w połączeniu z ćwiczeniami odbył się w Sokole lwowskim dnia 30. września wieczorem dla członków i ich rodzin w celu zainaugurowania rozpoczynającego się sezonu gimnastycznego. Część wokalno-muzykalną wypełniały produkcje chóru sokolego, śpiew solowy druha J. Borkowskiego, gra na skrzypcach dr. Kościeleckiego, deklamacja dr. Janikowskiego, poczem ćwiczyło grono nauczycielskie na pomoście (skok w wyż) i na drążku.

Zbiorowa prenumerata. W myśl uchwały walnego zgromadzenia, Sokoł w Rzeszowie prenumeruje „Przewodnika“ dla wszystkich członków czynnych i pobiera obecnie 30 egzemplarzy. Pożądanem byłoby, aby i inne Towarzystwa powzięły podobną uchwałę, co byłoby z niezmierną korzyścią dla gimnastyki. W Sokole lwowskim wszyscy członkowie otrzymują „Przewodnika“.

Wycieczki. Przez lato nie urządzało Towarzystwo żadnej wycieczki, członkowie jednak w większych lub mniejszych grupach zwiedzili piękne okolice Beskidu koło Skolego i dziki pas Czarnohorski, odbywając wycieczki nawet kilkudniowe przeważnie piesze. O pożyteczności i przyjemności takich wycieczek, chyba nie potrzeba mówić; nastręczają dobrą sposobność zużytkowania nabytych ćwiczeniami sił i wytrwałości, a spędzone na nich chwile utkwią na zawsze w pamięci.

Wyścigi międzynarodowe welocypedystów odbyły się w zeszłym miesiącu w Wiedniu. Odbyło się 10 biegów w których wzięli udział członkowie wszystkich klubów miejscowych, a nadto członkowie z Wiener-Neustadt, Lipska, Linzu, Frankfurtu. Pierwszą nagrodę o mistrzowstwo w Austrji zdobył Goebel z Frankfurtu, przebywszy przestrzeń 10 kilometrową w 20 minutach i 34 sekundach.

Warszawa. Dawno już poruszany projekt założenia w naszem mieście Towarzystwa gimnastycznego zaczyna wchodzić na drogę praktyczną. Dowiadujemy się właśnie, że ustawa takiego Towarzystwa ułożona i podpisana przez pp.: Jana Freneka i Karola Malinowskiego, została już przesłana do zatwierdzenia właściwej władzy. Celem Towarzystwa ma być wyłączne oddawanie się ćwiczeniom gimnastycznym, w skład których wchodzi i szermierka. Każda osoba, bez różnicy płci, byleby pełnoletnia, może zostać członkiem o ile wniesie jednorazowo wpisowego 5 rs. i zobowiąże się do płacenia półrublowych wkładek miesięcznych. Fundusze ztąd powstałe posłużyć mają do utrzymania sali i ogródka gimnastycznego, a zarazem do zakładania filij Towarzystwa na prowincji. O zamierzonej organizacji Towarzystwa i bliższych szczegółach doniesiemy później. Obecnie możemy tylko zaznaczyć, iż p. Frenek otrzymał wiadomość, że przesłana ustawa niewątpliwie uzyska zatwierdzenie p. ministra spraw wewnętrznych.

Treść: Profilaktyczne dążenia nowoczesnej medycyny (dok.). — Ergostat. — Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą (c. d.). — Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich. — Statut Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie. — Urywki hygieniczne. — Kronika.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.